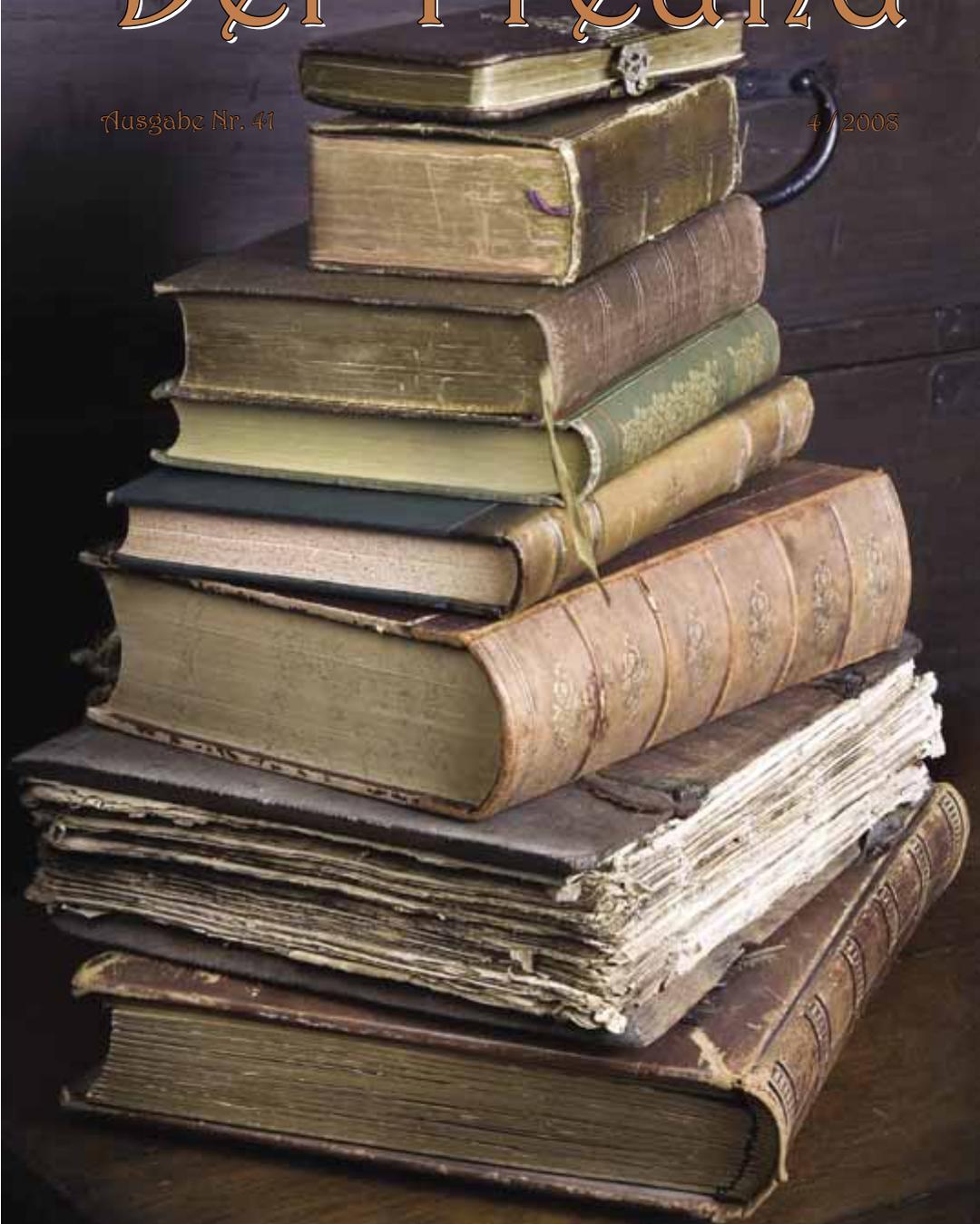


Der Freund

Ausgabe Nr. 41

4 / 2008



Der Freund

Jugendzeitschrift der Gemeinschaft der Siebenten Tags Adventisten Reformationsbewegung e. V.

Inhaltsverzeichnis

Ausgabe Nr. 41

Quartal Oktober - Dezember 2008

3 Editorial

4 Lebendige Briefe

8 Das Leben Christi

11 Ratschläge an junge Eltern

12 Unser Lesestoff

17 Kleine Kräuterkunde

18 Gesundheit: Das Gehirn

22 Ein Erfahrungsbericht

23 Kinderecke: Dein bester Freund

24 Aktuelle Bilder

Leitgedanken dieser Ausgabe:

„Die Wichtigkeit der kleinen Dinge wird oft unterschätzt, weil diese eben klein sind, und dennoch erhalten wir gerade durch sie viel wirkliche Erziehung im Leben. Sie sind im Leben des Christen durchaus nicht unwichtig und unbedeutend.“ – *Christi Gleichnisse, S. 81 (1915 Ausgabe)*.

„Unterschätzt niemals die Bedeutung von Kleinigkeiten. Sie machen die eigentliche Disziplin des Lebens aus. Dadurch wird die Seele geschult, entweder zum Ebenbild Christi oder des Bösen heranzureifen. Gott helfe uns, solche Gewohnheiten zu entwickeln, dass bei uns in Wort und Tat für alle ersichtlich wird, dass wir mit Jesus Gemeinschaft haben und von ihm lernen.“ – *Das Leben Jesu, S. 85*.

Die großen Kleinigkeiten

Beim Einchecken auf einem großen internationalen Flughafen, zeigte der Reisende dem Bearbeiter seine Unterlagen. Nach einem kurzen aber erholsamen Urlaub, waren er und seine Frau dabei, zurück nach Hause, auf einen anderen Kontinent, zu fliegen. Während er in Gedanken die letzten Tage und auch die kommenden Pflichten daheim an sich vorüberziehen ließ, sagte der Beamte: „Entschuldigen sie, mein Herr, aber ihr Flug war gestern.“ Was? Wie kann das sein? Seit er das Flugticket gekauft hatte, wusste er, dass dies der Abflugtag ist und nicht einer davor. Er war sich „sicher“, er „wusste“ es. Doch eins hat er nicht gemacht, er hat es nicht überprüft. Diese Kleinigkeit hätte ihn zehn Sekunden Zeit gekostet. Welch einen großen Aufwand stellte nun diese versäumte Kleinigkeit dar? Und vor allem die Kosten! Auf einmal wurde die Kleinigkeit etwas sehr Wichtiges. Sie standen nun inmitten ihres Gepäcks vor dem Schalter und begriffen: Es gibt keine Kleinigkeiten. „Nichts womit wir zu tun haben, ist von geringer Bedeutung.“ – *Christian Education, S. 226*. Wie oft haben wir schon den bitteren Nachgeschmack einer vergessenen „Kleinigkeit“ geschmeckt, die sich plötzlich als der Mittelpunkt von etwas Wichtigem herausgestellt hat!

Normalerweise stellen wir es erst fest, wenn es zu spät ist. Wir kalkulieren die Dimensionen verschiede-

ner Dinge verkehrt ein. Das ist sicher kein Zeichen von Weisheit. Wenn wir jemanden im Leben sehen, der vieles geschafft hat, fragen wir uns, wie er es macht. Es gibt vielleicht Tausende, die in einer besseren Lage und weitaus günstigeren Umständen wären, und doch sind es nur einige, die viel bewirken können. Es muss ein Geheimnis sein. Es muss scheinbar einen Schlüssel geben, der die Himmelstüren aufschließt und dann den Segen auf besondere Menschen ausschüttet. Das Gute dabei ist, dass der Himmel uns mitgeteilt hat, wie es geht. Denkt an Daniel, den Premierminister des alten Babylon. „Inmitten eines ganzen Volkes von Götzendienern sollte Daniel den Charakter Gottes darstellen. Was verschaffte ihm die Eignung für eine so hohe Vertrauens- und Ehrenstellung? Die Treue im Kleinen, die sein ganzes Leben kennzeichnete! Er ehrte Gott auch in den geringsten Pflichten, und der Herr stand ihm bei.“ – *Christi Gleichnisse, S. 255*. Kann es so einfach sein? Ja! „Nur Zuverlässigkeit im Kleinen macht den Menschen fähig, auch unter größeren Verantwortungen treu zu sein.“ – *Christi Gleichnisse, S. 255*.

Möge der Herr uns helfen, folgendes nicht zu vergessen: Alles, was mit uns zu tun hat, ist Gott nicht zu gering oder unwichtig. Er möchte uns – seine Kinder – gerettet wissen und daher sollten wir auf jede „Kleinigkeit“ unseres Lebens achten. □

Der Freund

Zeitschrift der
Gemeinschaft der
Siebenten Tags Adventisten
Reformationsbewegung e. V.
Deutsche Union

Schloss Lindach
73527 Schwäbisch Gmünd
Tel: (07171) 10 40 67
Fax: (07171) 10 40 689
E-Mail: derfreund@sta-ref.de
Internet: www.sta-ref.de
Verantwortlich für den Inhalt:
O. Nasui, J. Mladenovic

BEZUG KOSTENLOS!

Wir freuen uns jedoch über
jede Spende!
Spendenkontonummer:
19807-603
Postbank Frankfurt/M
BLZ: 500 100 60

Bilder: Frontcover und S. 4, 6, 8, 11, 12, 17, 18 und 20 von istockphoto.com



Lebendige Briefe

von Michael Schulze-Roberg

Wann habt ihr das letzte Mal einen Brief geschrieben? Nein, keine E-Mail, auch keine SMS, sondern einen richtig „altmodischen“ Brief? Heutzutage haben wir uns so sehr daran gewöhnt, wo immer es möglich ist, die modernsten Kommunikationswege zu nutzen. Schließlich haben wir ja so wenig Zeit, dass wir, vor allem die jüngere Generation, uns kaum noch einmal in Ruhe hinsetzen möchten, um lange und umständlich einen Brief zu schreiben. Überlegt einmal, welcher Teil der Post wirklich Briefe sind, nicht mitgezählt Rechnungen, Werbung usw.

In biblischer Zeit aber, zur Zeit von Schwester White, und noch vor zwei oder drei Jahrzehnten waren Briefe das wichtigste, ja, manchmal auch das einzige Mittel, mit ent-

fernten Menschen in Kontakt zu bleiben. Auch das Telefon konnte beispielsweise den Brief niemals verdrängen – etwas viel Schöneres war und ist es doch, wirklich etwas „in der Hand zu haben“. Nicht umsonst werden auch heute noch wichtige Angelegenheiten, wie zum Beispiel Rechnungen oder Dokumente von Behörden, per Post abgewickelt. Zu unzuverlässig ist das menschliche Gedächtnis, zu unsicher oftmals der digitale Weg, als dass man darauf zurückgreifen könnte. Ja, sogar Gott selber hat uns ja sein Wort, seinen „Liebesbrief“ an uns, schriftlich festgehalten, damit jeder von uns freien und unverfälschten Zugang dazu haben kann.

„Das Wort des lebendigen Gottes ist nicht nur niedergeschrieben; es ist auch ein gesprochenes Wort.

Die Bibel ist Gottes Stimme, die zu uns spricht, gerade so bestimmt, als könnten wir sie mit unsern Ohren hören. Könnten wir dies wahrnehmen, mit welcher Ehrfurcht würden wir dann Gottes Wort öffnen, und mit welchem Ernst würden wir seine Vorschriften erforschen! Wir würden das Lesen und Betrachten der Schrift als Audienz mit dem Unendlichen empfinden.“ – *Zeugnisse*, Bd. 6, S. 392.

Aber nicht nur das – Gott hat noch einen anderen Brief verfasst. Durch den Apostel Paulus sagt er uns: „Ihr seid unser Brief, in unser Herz geschrieben, erkannt und gelesen von allen Menschen! Ist doch offenbar geworden, dass ihr ein Brief Christi seid, durch unsern Dienst zubereitet, geschrieben nicht mit Tinte, sondern mit dem Geist des lebendigen Gottes, nicht auf steinerne Tafeln, sondern auf fleischerne Tafeln, nämlich eure Herzen.“ (2. Korinther 3, 2. 3.) Ja genau, jeder von uns ist selbst ein Brief, den Gott mit eigener Hand geschrieben hat, nicht als einen unpersönlichen Serienbrief, sondern als ein ganz persönliches Zeugnis, verfasst von seiner eigenen Hand wie einst das Gesetz am Sinai! Jeder von uns trägt eine eigene Handschrift.

Aber was gehört denn alles dazu, wenn man einen Brief schreiben will? Zuallererst benötigen wir Papier, auf das wir schreiben. Paulus schreibt uns in den eben genannten Versen schon ganz klar, was in diesem Fall das Papier ist: unser Herz. Das bedeutet, das unser Herz bereit sein muss, das Gesetz Gottes, das früher auf „steinerne Tafeln“ geschrieben war, gleichsam wie eine

„fleischerne Tafel“ aufzunehmen. Wie können wir das erreichen? Nun, wenn du einen Brief an einen guten Freund schreiben möchtest und dafür Papier suchst, worauf achtest du dann? Nimmst du das erstbeste Blatt Papier, ganz egal, wie fleckig, verknickt oder zerrissen es auch ist? Oder suchst du nicht viel eher ein schönes, ordentliches Blatt, vielleicht sogar ein ganz besonders schönes? Genau darum ist es auch notwendig, dass wir unsere Herzen so vorbereiten, dass Gott darauf schreiben kann. Und wie können wir das erreichen?

„Weiter, liebe Brüder, was wahrhaftig ist, was ehrbar, was gerecht, was keusch, was lieblich, was wohl-lautet, ist etwa eine Tugend, ist etwa ein Lob, dem denket nach!“ (Philipp 4, 8.)

„Wir müssen ein rechtes Leben führen; ein Leben des Denkens und des Handelns, des stillen Gebetes und der ernstesten Arbeit. Jeder, der das Licht der Wahrheit empfangen hat, sollte es als seine Pflicht ansehen, Lichtstrahlen auf den Weg von Unbußfertigen zu werfen. Er sollte ein Zeuge Christi sowohl in unseren Büros wie in unseren Gemeinden sein. Gott verlangt, dass wir lebendige Briefe seien, die jedermann kennt und liest. Eine Seele, die sich in täglichem Gebet zu Gott wendet, um Hilfe, Kraft und Stärke zu finden, wird nach edlen Dingen streben, eine klare Auffassung von Wahrheit und Pflicht haben und immerfort nach Gerechtigkeit hungern und dürsten.“ – *Schatzkammer*, Bd. 2, S. 340.

Wenn wir uns bemühen, unser Herz auf diese Weise frei zu halten

von weltlichen Flecken, Knicken und Rissen, dann können wir es freudig unserem Herrn übergeben, damit er es als „Briefpapier“ gebrauchen kann.

Als Nächstes benötigen wir noch Tinte. Als Gott auf dem Berg Sinai zum ersten Mal an die Menschen schrieb, vertraute er seine Botschaft zwei Steintafeln an. Mit seinem eigenen Finger gravierte er die Worte ein, damit niemand sie auslöschen konnte. Für unsere Herzen gebraucht er ein anderes Werkzeug, eine „Spezialtinte“, wie Paulus uns verrät – den Heiligen Geist. Wie der Finger Gottes für die Steintafeln, so ist das Wirken des Heiligen Geistes für unsere Herzen die richtige Methode, Gottes Wahrheit unauslöschlich darauf zu schreiben. Doch was nützt ein noch so ausführlicher Brief auf dem besten Papier, wenn er in einer Sprache geschrieben ist, die wir nicht lesen oder verstehen können? Stellt euch vor, ihr würdet eine lange Nachricht auf Chinesisch oder Japanisch erhalten! Ein Brief ist doch gerade dazu da, gelesen zu werden. Was ist also die Sprache, in der die Briefe geschrieben sein sollen? „Also lasst euer Licht leuchten vor den Leuten, dass sie eure guten Werke sehen und euren Vater im Himmel preisen.“ (Matthäus 5, 16.) Die frohe Botschaft von der Erlösung sollen wir, die „Briefe Gottes“, auf diese Weise den Menschen um uns herum bekannt machen.

„Wie vorsichtig sollten wir in allen Worten und Taten sein und unserm großen Vorbild genau folgen, damit unser Beispiel Menschen zu Christus führe! Mit welcher Sorg-



falt sollten wir trachten, ändern die Wahrheit so darzubieten, dass sie allein durch ihre Schönheit und Schlichtheit bewogen werden, sie anzunehmen! Wenn unsere Charaktere von ihrer heiligenden Kraft zeugen, werden wir für andere ein nie erlöschendes Licht sein – lebendige Briefe, die allen Menschen bekannt sind und von ihnen gelesen werden.“ – *Schatzkammer, Bd. 2, S. 66.*

„Ihr dürft euch nicht damit begnügen, den Schein des Bösen zu meiden. Ihr müsst weiterstreben. ‚Lernet Gutes tun.‘ Ihr sollt der Welt Christus darstellen. Trachtet täglich danach, zu erlernen, wie ihr die Werke Gottes tun könnt. Jeder Nachfolger soll ein lebendiger Brief sein, der ‚erkannt und gelesen wird von allen Menschen‘. (2. Korinther 3, 2.)“ – *Ruf an die Jugend, S. 268.*

„Wer Christi Werk nachahmt, wird ein lebendiger Brief sein, von allen Menschen erkannt und gelesen.“ – *Zeugnisse, Bd. 6, S. 252.*

Wenn nun der Brief erst einmal geschrieben ist, soll er seinen Empfänger auch unbeschadet erreichen. Dafür brauchen wir einen Umschlag; je nachdem, was wir verschicken wollen, benutzen wir vielleicht sogar einen besonders gepolsterten Umschlag. Und auch

Gott möchte uns auf ähnliche Weise schützen. Was ist denn nun der Umschlag, in den er uns steckt? Es sind der „Schild des Glaubens“ und der „Panzer der Gerechtigkeit“ (Epheser 6, 15. 14.) Glaube, oder anders gesagt: Vertrauen auf Gottes Verheißungen, und ganz besonders die Gerechtigkeit Christi sind unser „Umschlag“. Wahrer, fester Glaube verhindert, dass wir in Versuchungen und Anfechtungen unterliegen und dass Gottes Brief von den „feurigen Pfeilen“ versengt wird, die Satan beständig abschießt. Die Gerechtigkeit Christi wiederum schützt uns vor den Anschuldigungen des Feindes und vor dem Verderben, von dem wir durch die Sünde bedroht sind. „Wenn Satan auf deine schmutzigen Kleider hinweist, dann wiederhole die Verheißung des Erlösers: ‚Wer zu mir kommt, den werde ich nicht hinausstoßen.‘ (Johannes 6, 37.) Sage dem Feind, dass das Blut Jesu Christi von aller Sünde reinigt. Mache dir das Gebet Davids zu eigen: ‚Entsündige mich mit Ysop, dass ich rein werde; wasche mich, dass ich schneeweiß werde.‘ (Psalm 51, 9.)“ – *Propheten und Könige, S. 226.*

Zu guter Letzt benötigen wir, um einen Brief sicher ans Ziel zu bringen, auch noch Briefmarke und Stempel. Das dient zum Beweis dafür, dass alles mit dem Brief seine Ordnung hat und dass er ordnungsgemäß bezahlt ist. An der Briefmarke und dem Stempel erkennt man auch den Herkunftsort des Briefes. In unserem Fall heißt das: Wir sind „bezahlt“ durch Christi Blut von Golgatha, mit dem unser Heiland uns aus der Gefangenschaft des Bö-

sen freigekauft hat; und unser „Herkunftsort“ ist nicht länger die von der Sünde geprägte Welt, sondern wir sind von Gott als Botschafter des Himmelreiches gesandt.

„Wir müssen uns von der Welt unterscheiden, weil Gott uns sein Siegel aufgedrückt hat, weil er in uns seinen eigenen Charakter der Liebe offenbart. Unser Erlöser bedeckt uns mit seiner Gerechtigkeit.“ – *In den Fußspuren des großen Arztes, S. 39.*

„Alle, die den Herrn als ihr Erbteil in diesem Leben hegen, werden unter seiner Herrschaft stehen und das Kennzeichen empfangen: das Siegel Gottes, das sie als Gottes besonderes Eigentum ausweist. Christi Gerechtigkeit wird ihnen vorangehen, und die Herrlichkeit des Herrn wird ihr Erbteil sein. Der Herr schützt jeden, der sein Zeichen trägt.“ – *Bibelkommentar, S. 525.*

Und was für eine Art Brief sind wir? Wir sollen nicht wie eine Rechnung, eine Mahnung oder Werbung sein, die niemand in seinem Briefkasten haben möchte. Wir sollen Einladungen sein, Einladungen zum großen Fest, das Gott für uns in seinem Reich vorbereitet hat. So hat es uns der Heiland in einem seiner Gleichnisse aufgetragen: „Es war ein Mensch, der machte ein großes Abendmahl und lud viele dazu. Und sandte seinen Knecht aus zur Stunde des Abendmahls, zu sagen den Geladenen: Kommt, denn es ist alles bereit!“ (Lukas 14, 16. 17.)

Lasst uns also deutlich geschriebene Briefe sein, die jedermann gerne liest, treue „Botschafter an Christi Statt“ (1. Korinther 5, 20), damit viele die Einladung annehmen! Amen. □

Christus in Jerusalem

Die sieben Tage des Passahfestes waren vorüber, und die große Reisegesellschaft aus Galiläa, mit der auch Josef und Maria gekommen waren, machte sich auf den Heimweg. In der Aufregung, die mit den Besuchen bei Freunden und Verwandten verbunden war, hatten Josef und Maria die Abwesenheit Jesu gar nicht bemerkt; aber als sie anhielten, um sich über Nacht von den Reisestrapazen auszuruhen, vermissten sie die sonst allgegenwärtige Hilfsbereitschaft ihres gehorsamen Sohnes. Seine Abwesenheit hatte sie nicht einen Augenblick in Unruhe versetzt. Sie hatten ihm bedingungslos vertraut. Sie verließen sich ganz selbstverständlich darauf, dass er bereit wäre, ihnen zu helfen, wenn sie ihn bräuchten, und ihren Wünschen zuvorkam, wie er es immer getan hatte. Sie waren nicht im Geringsten beunruhigt gewesen, was ihn anging. Sie hatten kein Bedürfnis gespürt, über seine Handlungsweise zu wachen; denn seine Grundsätze waren so rein und fehlerlos, und sein Urteilsvermögen so klar, dass er über jeden Verdacht erhaben war. Das inspirierte Wort sagt uns von seiner Kindheit, dass er wuchs und stark wurde im Geist, dass er mit Weisheit erfüllt war, und dass die Gnade Gottes bei ihm war.

Aber die Frage, die Josefs und Marias Herz bewegte, war: „Wo ist unser Sohn?“ Sie suchten voller Sorge bei ihren Freunden und Nachbarn nach ihm. Als ihre Hoffnungen, Jesus zu finden, enttäuscht worden waren, konnten sie ihre Reise nicht fortsetzen. Sie vermuteten, dass er überhaupt nicht mit der Reisegruppe mitgegangen, sondern in Jerusalem geblieben war. Die schlimms-

ten Befürchtungen ergriffen von ihnen Besitz. „Wird unser Sohn gegen seinen Willen in Jerusalem festgehalten? Ist es möglich, dass irgendjemand ihm Böses tun will? Weiß vielleicht irgendjemand in Jerusalem von den Umständen seiner Geburt und den Mordplänen des Herodes?“ Sie dachten, sie hätten dieses Geheimnis strengstens gehütet. „Kann irgendjemand von der besonderen Vorsehung Gottes wissen, als dieser ihm in seiner Kindheit Zuflucht bei den Heiden in Ägypten bot, um sein Leben zu bewahren?“

Furcht erregende Vorahnungen wühlten ihr Herz auf. Traurig kehrten sie nach Jerusalem zurück, dass nicht vielleicht jemand heimlich den Plan gefasst hätte, ihn umzubringen. Sie befürchteten, dass sich einige Leute an seine Darstellung als Säugling im Tempel erinnert und nun auf die Gelegenheit gewartet hatten, ihr schreckliches Unterfangen in die Tat umzusetzen. Sie verbrachten eine schlaflose Nacht und warteten angsterfüllt auf den Morgen, um die Suche fortzusetzen.

Auf dem Rückweg nach Jerusalem waren ihre Herzen beschwert; sie machten sich Vorwürfe, weil sie die kostbare Aufgabe vernachlässigt hatten, die Gott ihnen anvertraut hatte. Ihre ernsthafte Suche begann in Jerusalem und dauerte den gesamten zweiten Tag. Sie verbrachten eine weitere schlaflose, angespannte Nacht voller Tränen und Gebete zum himmlischen Vater. Am dritten Tag setzten sie ihre Suche fort; sie fragten bei ihre Bekannten und auf den Straßen nach ihrem Sohn – aber ohne Erfolg. Erneut nahte sich der Abend, als ihre Bemühungen endlich von Erfolg gekrönt wurden und sie

D
A
S

L
E
B
E
N

C
H
R
I
S
T
I

ihren Sohn in einem Teil des Tempels fanden, der als Prophetenschule genutzt wurde. Sie erblickten ihren verlorenen Sohn unter den Rabbinern. Er hörte ihren Unterhaltungen zu und stellte ihnen Fragen.

Jesus hatte Fragen zu den Prophezeiungen über den aufgeworfen, der da kommen sollte, den lang erwarteten Messias: auf welche Weise er denn käme und welcher Art sein Reich wäre. Er saß ehrerbietig und demütig zu den Füßen der würdevollen, ernsten, weisen Männer und stellte ihnen Fragen, als wolle er Auskünfte über den kommenden Messias erhalten, während er doch jenen Lehrern Wissen über die Geschehnisse vermittelte, die gerade stattfanden und die sich, nach dem deutlichen Zeugnis der Propheten, ereignen sollten, wenn Christus auf diese Welt käme. Er wusste, dass der Verstand dieser gelehrten Männer durch die Überlieferungen verdorben war, und dass Stolz ihr Erkennungsvermögen verdunkelte, so dass sie die Zeichen der Zeit und die Erfüllung der Prophezeiungen nicht wahrnehmen konnten. Er wollte sie aufrütteln, dass sie die Prophezeiungen noch genauer und aufmerksamer studieren sollten, damit sie ein besseres Verständnis seiner Sendung erlangen würden und sich vorbereiten konnten, sodass sie bereit wären, ihn anzunehmen, wenn sein Dienst beginnen würde.

Die Rabbiner erkannten bei diesem jungen Galiläer ein reifes Urteilsvermögen. Seine Weisheit, die Schärfe seiner Gedanken und seine schlüssige Beweisführung erstaunten sie. Sie wussten, dass er nicht in den Prophetenschulen unterrichtet worden war; dennoch war er ihnen an Verstandeskraft und im Verständnis der Prophetie weit voraus,

obwohl sie selbst ihr ganzes Leben dem Studium gewidmet hatten. Diese gelehrten Männer staunten nicht nur über die Intelligenz dieses unbekanntem Jugendlichen, sondern sie waren wie bezaubert. Ihre Herzen öffneten sich ihm voller Liebe. Sie erkannten, dass dieser nachdenkliche Galiläer ganz außergewöhnliche Fähigkeiten besaß. Sie waren begierig darauf, ihn als ihren Schüler zu gewinnen, damit er dazu befähigt würde, eine herausragende Stellung einzunehmen oder ein erhabenes Werk als Lehrer zu verrichten. Noch nie hatten diese gebildeten Männer solch deutliche Argumente über die Prophetie gehört, wie sie ihnen hier in der Form von Fragen dargelegt wurden; diese wischten all ihre falschen Theorien über das Werk, die Mission Christi und den wahren Grund seines Kommens weg.

Ganz besonders interessiert verweilten ihre Gedanken beim Passahfest; denn in ihrer Blindheit waren ihre Gedanken verwirrt und ihre Lehren dermaßen verdorben worden, dass sie den wahren Gegenstand des Passahfestes beinahe aus den Augen verloren hatten, das sie doch gerade mit großem Pomp gefeiert hatten. Christus wusste, dass sie ganz und gar unvorbereitet waren, ihn anzunehmen; vorsichtig bereitete er ihr Gemüt für seine Mission und sein Werk bei Beginn seines öffentlichen Dienstes vor. Während er das Passahfest mit feierlichem Interesse begangen hatte, kam seine göttliche Natur stärker zum Vorschein als je zuvor, als er den Opferaltar, das blutende Lamm, den aufsteigenden Weihrauch, und die Priester sah, die den Dienst ausführten. Er selbst war der Grund dieses ganzen zeremoniellen Systems.

Es überrascht nicht, dass die Rab-

biner sich über das Verständnis dieses ruhigen, aber feierlich wirkenden Jugendlichen verwunderten, der auf so kindliche und demütige Weise wichtige und erhabene prophetische Angaben behandelt, welche die Mission des Messias zum Gegenstand hatten, während er doch offensichtlich selbst Wissen von den gebildeten Gesetzeslehrern schöpfen sollte. Es überrascht nicht, dass ihre Herzen stärker bewegt wurden als von jeder hohen Rhetorik oder studierter Beredsamkeit, die sie jemals vernommen hatten. Als sie ihn betrachteten, sahen ihre Augen nichts weiter als einen einfachen Galiläer, einen Jugendlichen mit menschlicher Schwachheit, während an ihre Ohren Worte reiner, erhabener Wahrheit drangen, die die dunklen Geheimnisse der Überlieferung hinwegfegten, welche den Gegenstand der heiligsten Zeremonien verfinstert hatten, die doch die bedeutenden Ereignisse versinnbildeten, von denen das Schicksal der Welt abhing. Diese weisen Männer erkannten in dem Jugendlichen, der zu ihren Füßen saß, nicht den lebendigen, göttlichen Deuter der Prophezeiungen. Wären sie nur ein einziges Mal auf den Gedanken gekommen, dass Christus sie lehrte, hätten sie ihre Aufmerksamkeit von ihm abgewendet. Stattdessen schmeichelten sie sich selbst, dass sie einem intelligenten Jugendlichen Wissen vermittelten. Er unterrichtete seine Zuhörer, während diese sich selbst für Lehrer hielten.

Sie hatten die Art und Weise des Kommens des Messias aus den Augen verloren wie die Prophetie es dargestellt hatte. Sie hielten Ausschau nach einem Herrscher, der mit königlichen Ehren kommen und ein riesiges Heeresaufgebot mit sich führen sollte,

um als mächtiger Eroberer diejenigen zu richten, von denen sie unterjocht worden waren. Sie sehnten sich mehr danach, aus der Knechtschaft des römischen Kaisers befreit zu werden als aus der Knechtschaft der Sünde und von der Macht Satans. Sie begehrten Reichtum und weltlichen Glanz mehr als die Gunst Gottes, damit die Menschen ihnen die Ehre erweisen würden und sie über ihre Unterdrücker erhöht würden. Sie waren sich bewusst, dass ihre Erwartungen hinsichtlich des Zweckes und der Art des Kommens Christi nicht mit der Prophetie übereinstimmte, aber sie waren nicht bereit, die Theorien aufzugeben, die ihrem Wesen entsprachen und ihnen die Möglichkeit gegeben hatten, gegenüber ihren Feinden mit dem Reichtum und der Herrlichkeit ihres kommenden Königs zu prahlen. Sie waren nicht bereit zuzugeben, dass sie sich getäuscht hatten. Stolz und Unglauben verleiteten sie dazu, das Licht zu verwerfen, das sie ihres falschen Verständnisses überführte. Von Rabbi zu Rabbi ging die Frage: „Woher hat der Junge dieses große Wissen, da er doch niemals studiert hat?“ Ihre Verwunderung brachte die weisen Männer aber nicht dazu, zu glauben. Das Licht schien auf sie, aber sie wussten es nicht zu schätzen, weil es nicht mit ihren eigenen Vorstellungen übereinstimmte.

Diese jüdischen Lehrer erinnerten sich nicht an die Prophezeiung, dass ein Kind geboren werden sollte, das Wunder-Rat und Friede-Fürst genannt werden sollte. Obwohl Christus sich der Welt noch nicht offenbart hatte, hatte sich doch von Nazareth aus bereits eine Macht in der Unterredung mit den Lehrern bemerkbar gemacht, die noch wachsen sollte, bis man sie an allen Enden der Welt verspüren würde. □



Ratschläge an junge Eltern

Auszüge aus dem Buch „Wie führe ich mein Kind?“

Die Ausbildung der Mütter wird leider vernachlässigt

Der erste Lehrer des Kindes ist die Mutter. Während einer Zeitperiode der größten Empfänglichkeit und der raschesten Entwicklung liegt die Erziehung hauptsächlich in den Händen der Mutter. Sie erhält als erste die Gelegenheit, den Charakter so zu formen, dass er gut oder böse wird. Sie sollte den Wert dieser Gelegenheit erkennen und – mehr als alle anderen Lehrer – in der Lage sein, ihre Chance bestmöglich zu nutzen. Und doch gibt es niemanden, auf dessen Ausbildung weniger Gedanken verwendet werden, als auf ihre Vorbereitung. Diejenige, deren Einfluss in der Erziehung der wichtigste und weitreichendste überhaupt ist, erhält die wenigste Hilfe für systematisches Vorgehen.

Sorgfältige, umfassende Vorbereitung ist nötig

Zu oft wissen Menschen, denen ein Kind zur Pflege anvertraut wurde, nicht genug über seine körperlichen Bedürfnisse. Sie wissen zu wenig über Gesundheitsgesetze und die Prinzipien, nach denen sich die Entwicklung vollzieht. Noch weniger sind sie darauf vorbereitet, entsprechend für sein seelisches und geistiges Vorankommen zu sorgen. ... Auf Vätern wie Müttern ruht die Verantwortung

für die frühe wie auch spätere Erziehung des Kindes. Für beide Eltern muss sorgfältige und umfassende Vorbereitung eine vordringliche Angelegenheit sein. Bevor man sich darauf einlässt, Vater oder Mutter zu werden, sollten Männer und Frauen sich mit den Gesetzen der körperlichen Entwicklung beschäftigen: mit Physiologie und Hygiene, mit der Auswirkung vorgeburtlicher Einflüsse, mit den Gesetzen der Vererbung, Gesunderhaltung, Bewegung und Krankenpflege. Sie sollten ebenso die Gesetze der seelischen Entwicklung und der sittlichen Erziehung kennenlernen. ... Eine Ausbildung der Kinder wird niemals all das zustande bringen, was möglich wäre, solange die Bedeutung des elterlichen Wirkens noch nicht völlig erkannt wird und sie eine Vorbereitung auf ihre heiligen Verpflichtungen erhalten.

Eltern sollten die Naturgesetze studieren. Sie sollten den menschlichen Organismus kennenlernen. Sie sollten die Arbeitsweise der verschiedenen Organe verstehen und ihre Wechselbeziehung und Abhängigkeit voneinander. Sie sollten die Beziehung zwischen den seelischen und körperlichen Kräften studieren und die Bedingungen für eine gesunde Aktion beider. □

von V. Brostovski, Virginia, USA

Unser Lesestoff!

Gebildete Menschen lesen. Es ist einer der wichtigsten Wege, um sich geistig zu entwickeln. Über das Lesen ist auch in der Heiligen Schrift geschrieben. Wenn der Lesestoff aus dem Geist der Weissagung kommt, dann ist es ein Aufbau und eine Stärkung unseres geistlichen Lebens. Das ist besonders wichtig, wenn wir noch jung sind, damit wir ein festes Fundament für die Zukunft bilden. Apostel Paulus hat den jungen Timotheus dazu gedrängt: „Halte an mit Lesen, mit Ermahnen, mit Lehren...“ (1. Timotheus 4, 13.) In Jesaja 34, 16 ist uns der Weg gewiesen: „Suchet nun in dem Buch des Herrn und leset!“

Genauso wie unser Körper von der Nahrung ernährt wird, die wir zu uns nehmen, so erlangen wir geistlichen Scharfsinn, indem wir die geistliche Nahrung essen. Jesus erklärt es uns ganz deutlich, indem er sagt: „Die Worte, die ich rede, die sind Geist und sind Leben.“ (Johannes 6, 63.) Seine Worte sind lebenspendend, sie sind geistliche Nahrung.

Andererseits gibt es auch Nahrungsmittel, die man für gewöhnlich „Junk-Food“ nennt. Diese Nahrung verursacht Übergewicht, besonders wenn man von ihr abhängig ist, und zu später Stunde nach ihr greift. Das Schlimmste jedoch ist, dass diese Nahrung jegliches Verlangen nach gesunder Nahrung vernichtet und sie Krankheiten und vorzeitigen Tod verursacht.

Gibt es so eine Art „Junk-Food“ auch beim Lesestoff? Kann sie ein Desinteresse nach guter geistlicher Nahrung verursachen, eine schlechende geistliche Krankheit hervorrufen, deren schließliches Ende der geistliche Tod ist? Mit Sicherheit. Was ist das also für ein Lesestoff, den wir meiden sollten?

Aufregende Romane und Fantasiebücher. – „Welch eine Unzahl von Büchern über Krieg und Blutvergießen gibt es, die den jungen Menschen irreführen! Wer sie liest, hat Satan an seiner Seite, der sie mit dem Geist des Kriegers erfüllt, von dem sie gerade lesen, das Blut

in den Adern erhitzt und zu grausamen Taten aufreizt. Wie zahlreich sind die unsittlichen Bücher, die zu unheiligen Begierden verleiten, die Leidenschaften des Herzens entflammen und von allem, was rein und heilig ist, ablenken!“ – *Ruf an die Jugend*, S. 213.

Bücher über Zauberei. – Die Bibel bezieht sich darauf, als der Apostel Paulus zu den Ephesern sprach: „Es kamen auch viele derer, die gläubig waren geworden, und bekannten und verkündigten, was sie getrieben hatten. Viele aber, die da vorwitzige Kunst getrieben hatten, brachten die Bücher zusammen und verbrannten sie öffentlich und überrechneten, was sie wert waren, und fanden des Geldes fünfzigtausend Groschen.“ (Apostelgeschichte 19, 18. 19.)

Es heißt weiter, dass „eine große Menge überzeugt war, dass Christus all das ist, was Paulus sein wollte und sie nahmen das Evangelium an. Sie entsagten öffentlich der Zauberei und bekannten, dass ihre geheimen Künste verführerisch und von Satan seien. Sie brachten ihre Zauberbücher – die teuren Bücher – welche die mystischen Symbole der Diana und ihrer Künste enthielten und verbrannten sie vor den Leuten. Das Opfer, welches sie dadurch brachten, wurde auf etwa fünfzigtausend Groschen geschätzt, welches umgerechnet etwa zehntausend Dollar [oder heute sogar mehr] war.

Der Bekehrung dieser Epheser folgte als Resultat ein wahre Umwandlung. Als sie überzeugt wurden, dass diese Bücher der Zauberei übel sind, wollten sie diese nicht

verkaufen, um nicht andere dadurch Versuchungen auszusetzen. Sie verbrannten diese Bücher über die Wahrsagerei sofort und brachten persönlich ein großes Opfer. Die Macht der Wahrheit triumphierte über menschliche Vorurteile, geliebte Triebe und der Liebe zum Geld.

Diese Bücher der Zauberei enthielten Regeln und Anweisungen, wie man mit bösen Geistern umgeht. Sie waren in Wirklichkeit die Anweisungen zur Anbetung Satans. Sie enthielten die Anweisungen über das Erleben seiner Hilfe und wie man Informationen von ihm bekommt. Das damalige System der Zauberei oder Wahrsagerei ist in seinen Ausmaßen das Gleiche, was jetzt bekannt ist als moderner Spiritismus. In den Tagen des Apostel Paulus wurden viele durch satanische Täuschungen verführt, so wie auch heute viele durch die gleiche Macht verführt sind. Die ‚Bücher der Zauberei‘ sind nicht nur auf die Tage der Apostel oder auf heidnische Nationen begrenzt. Die Zauberer der heutigen Tage nutzen den Vorteil der Pressefreiheit, um ihre unheilvolle Literatur zu verbreiten. Könnten alle solche Produkte des modernen Spiritismus auf die gleiche Weise wie die Zauberbücher der Epheser behandelt werden, würden Satans erfolgreichste Wege, um Seelen zu zerstören, unterbrochen werden. Hexerei und Zauberei werden in diesen christlichen Zeiten und christlichen Ländern noch mehr praktiziert, als in den Tage des Altertums.“ – *The Signs of the Times*, 18. Mai 1882.

Diese Bücher kommen zu uns als Fantasiebücher oder Märchen für Kinder und Erwachsene und beinhalten auch, dass die Toten irgendwie lebendig und dessen bewusst sind, was bei uns passiert. Was sollten wir mit diesen Büchern machen, die uns solche Sachen erzählen? Es wäre gut, so zu handeln, wie die Bekehrten zu Ephesus es taten.

Religiöse Romane. – „Könnte man die meisten Bücher, die auf den Markt kommen, vernichten, so würde einer Seuche gewehrt, die sich auf Herz und Seele verheerend auswirkt. Liebesgeschichten, leichtgeschürzte und erregende Erzählungen und auch sogenannte religiöse Romane – Bücher, denen der Verfasser eine Moral anhängt – sind ein Unglück für den Leser. Einige religiöse Gedanken mögen sich in solch einer erdichteten Geschichte finden lassen; aber in den meisten Fällen schleicht sich Satan im Gewand eines Engels in das Gemüt des Lesers und täuscht und verführt ihn um so mehr. Keiner ist so mit rechten Grundsätzen gepanzert und sicher vor Versuchungen, dass er ohne Gefahr diese Bücher lesen kann.“ – *Ruf an die Jugend*, S. 208.

Geschichtsbände mit irdischen Schätzen gefüllt. – „Bücher mit sensationslüsterner Ausrichtung, die nur aus geschäftlichen Rücksichten verlegt und in Umlauf gebracht werden, sollten von der Jugend niemals gelesen werden. Es ist ein teuflischer Reiz in solchem Schrifttum. Die betrüblichen Darstellungen von Verbrechen und Scheußlichkeiten üben einen dämonischen Einfluss auf viele aus und verleiten sie zu

schlechten Taten. Die Greuelthaten, Frevl und Ausschweifungen, die in vielen rein geschichtlichen Werken aufgezeichnet sind, wirken wie Sauerteig auf viele Gemüter und reizen zur Nachahmung.

Bücher, in denen die teuflische Handlungsweise der Menschen aufgezeichnet ist, werden zum Schaden der Leser veröffentlicht. Alle diese schrecklichen Einzelheiten verdienen es nicht, verewigt zu werden; niemand, der an die gegenwärtige Wahrheit glaubt, sollte daran teilhaben, dass sie der Nachwelt erhalten werden. Wenn der Geist mit solcher verdorbenen Nahrung gespeist und erregt wird, dann werden auch die Gedanken schlecht und sinnlich.“ – *Ruf an die Jugend*, S. 218.

„Viel ist über den Erwerb von Reichtum auf Erden geschrieben worden, als ob die Schätze dieser Welt uns einen Pass für den Himmel kaufen könnten. Wie viele Geschichtsbände sind geschrieben worden, gefüllt mit den kühnen, vermessenen Taten von Männern, deren Leben nicht einen Lichtschimmer auf den Weg des Lebens fallen lässt.“ – *Ruf an die Jugend*, S. 212.

Der Leseeffekt. – „Satan kennt die große Beeinflussung des Geistes durch die ihm zugeführte Nahrung. Er sucht Junge und Alte zum Lesen von Märchen, Sagen und ähnlichem Schrifttum zu verleiten. Die Freunde solcher Lektüre machen sich untauglich für die Erfüllung der Pflichten, die vor ihnen liegen. Sie leben in einer unwirklichen Welt und haben kein Verlangen danach, die Heilige Schrift zu lesen und sich mit Himmelsbrot zu speisen. Der

Geist, der doch gekräftigt werden sollte, wird geschwächt und verliert die Kraft zum Studium der großen Wahrheiten, die sich auf das Leben und Wirken des Heilandes beziehen, – auf Wahrheiten, die das Gemüt kräftigen, die Einbildungskraft anfangen und das starke, sehnüchtige Verlangen hervorrufen können, zu überwinden, wie Jesus Christus überwunden hat.“ – *Ruf an die Jugend*, S. 208.

Mangel an Geistesschärfe und Interesse an der Schrift. – „Wer Romane liest, frönt einem Übel, das sein geistliches Leben zerstört und die Schönheit der Heiligen Schrift verdunkelt. Schlechte Lektüre erzeugt eine ungesunde Erregung, erhitzt die Phantasie, zersetzt die Brauchbarkeit des Verstandes, bringt vom Gebet ab und macht die Seele zu jeder geistlichen Betätigung untauglich.“ – *Ruf an die Jugend*, S. 209.

„Wenn sich doch die jungen Menschen einmal vor Augen hielten, welchen Einfluss diese aufreizenden Romane auf ihr seelisches Verhalten ausüben. Könnt ihr denn nach solch einer Lektüre das Wort Gottes aufschlagen und die Worte des Lebens mit irgendeinem Nutzen lesen? Findet ihr die Heilige Schrift nicht uninteressant? Der Reiz jener Liebesgeschichten hat eure Sinne gefangengenommen und euer normales Verhalten gestört, so dass es euch unmöglich geworden ist, euch auf die ernstesten und bedeutsamen Wahrheiten zu konzentrieren, die euer ewiges Schicksal betreffen. Ihr versündigt euch an euren Eltern, wenn ihr die Zeit, die ihnen gehört, für solch einen armseligen Zweck

hingebt, und ihr versündigt euch an Gott, weil ihr die Zeit missbraucht, die ihm gewidmet sein sollte.“ – *The Adventist Home*, S. 416.

Wenn du nach dem Lesen eines Buches nicht die Bibel nehmen kannst, um daraus zu lesen, dann ist etwas verkehrt.

Ungeeignet für ernste Gedanken. – „Welche Fülle von Romanliteratur gibt es in der Welt, die den Geist mit Gaukeleien und Torheiten füllt und das Wort der Wahrheit und Gerechtigkeit unbeliebt zu machen sucht! So wird der Geist unfähig gemacht zur Aufnahme erhabener Gedanken und zum geduldigen, beharrlichen Studium der Bibel, die doch das Leitbuch ist, und die euch zum Paradies Gottes führt.“ – *Ruf an die Jugend*, S. 212.

Die winzigen Versuchungen unverhältnismäßig vergrößern. – „Ich habe selbst einige von ihnen, die sich durch schlechte Lektüre ihr gesundes Empfinden verdorben haben, kennengelernt. Sie gehen mit einer krankhaften Einbildungskraft durch das Leben und nehmen selbst die kleinste Beschwerde tragisch. Dinge, die ein gesundes, natürliches Empfinden gar nicht erwähnen würde, werden ihnen zu unerträglichen Prüfungen und unüberwindlichen Hindernissen. Für sie liegt das Leben in beständigem Schatten.“ – *Ruf an die Jugend*, S. 215.

Die ersten Schritte zur Sünde. – „Ehe ein Christ offen sündigt, geht meistens, von der Welt unbeobachtet, ein langer Vorbereitungsprozess in seinem Innern vor sich. Die Gesinnung wandelt sich ja nicht auf einmal von Reinheit und Heiligkeit

zu Gottlosigkeit, Verdorbenheit und Verbrechen. Um die nach Gottes Ebenbild Geschaffenen entarten zu lassen bis zur Freude am Bösen und an der Gewalttätigkeit, braucht es seine Zeit. Durch Anschauen werden wir verwandelt. Wer unreinen Gedanken nachhängt, kann sich schließlich so verändern, dass er an der Sünde, die er einst verabscheute, Gefallen findet.“ – *Patriarchen und Propheten*, S. 440.

Keine Zeit fürs Studium. – „Viele junge Menschen klagen: ‚Ich habe keine Zeit, meine Aufgaben zu machen.‘ Ja, was haben sie denn zu tun? Einige benutzen jede Gelegenheit, etwas Geld zu verdienen; würden sie diese Zeit anstatt zu mühsam abgeknappter Erwerbsarbeit zum Bibelstudium verwenden und das Gelernte praktisch verwerten, dann würden sie mehr gewinnen als den kleinen Betrag durch ihre Überstunden. Es würde viel erspart werden können, was für nutzlosen Putz ausgegeben wird; dazu könnte mehr Geisteskraft zum Verständnis der Geheimnisse der Frömmigkeit bewahrt werden. ‚Die Furcht des Herrn ist der Weisheit Anfang.‘

Aber die gleiche Jugend, die sich zum Christentum bekennt, befriedigt das Verlangen des natürlichen Herzens und folgt ihren eigenen Neigungen; die von Gott gegebene Bewährungsfrist, in der sie sich Kenntnisse der köstlichen biblischen Wahrheiten aneignen sollte, wird mit dem Lesen romanhafter Lektüre vergeudet. Diese einmal angenommene Gewohnheit ist nur schwer zu überwinden; sie kann aber und muss abgelegt werden von

allen, die sich ihre Anwartschaft auf die himmlische Welt erhalten wollen.“ – *Ruf an die Jugend*, S. 222.

Bücher, die uns auf unserer geistlichen Reise helfen. – „Wir dürfen unsrer Jugend keinen wertlosen Lesestoff in die Hand geben. Bücher, die für Geist und Seele ein Segen sind, werden gebraucht.“ – *Ruf an die Jugend*, S. 221.

Positive Wirkung von gutem Lesestoff. – Jugendliche Gemüter verfehlen ihre höchste Entwicklungsmöglichkeit, wenn sie die reinste Quelle der Weisheit – das Wort Gottes – vernachlässigen. Wir sind in Gottes Welt, in der Gegenwart des Schöpfers; ihm ähnlich sind wir erschaffen, er wacht über uns und sorgt sich voller Liebe um uns; das sind wunderbare Betrachtungen, die den Geist in ausgedehnte Weiten leiten. Wer Herz und Seele solchem geistigen Schauen öffnet, wird nimmermehr an oberflächlichen und aufregenden Themen Gefallen finden.“ – *Ruf an die Jugend*, S. 217.

Schlussfolgerung. – „Wir müssen uns für die heiligen Pflichten vorbereiten. Eine Welt muss gerettet werden... Wie kann jemand in Anbetracht dieser Aufgabe seine kostbare Zeit und gottgegebene Mittel vergeuden, die weder zu seinem Besten dienen noch zur Verherrlichung Gottes?“ – *The Youth Instructor*, 14. August 1906.

Liebe Jugendliche, mögen Eure Herzen die Worte des Psalmisten wiederhallen: „Ich nehme mir keine böse Sache vor; ich hasse den Übeltäter und lasse ihn nicht bei mir bleiben...“ „...um zu sinnen über dein Wort.“ □

Kleine Kräuterkunde

von Uschi Pausch

Diesmal lernen wir über die **Petersilie** aus der Familie der Doldenblütler und **Pfefferminze** aus der Familie der Lippenblütler.

Der lateinische Begriff von Petersilie ist **Petroselinum crispum**.

Es gibt viele verschiedene Sorten: Petersilie mit krausen und glatten Blättern sowie die Wurzel-Petersilie.

Petersilie ist reich an den Vitaminen A, B1, B2, C und E, enthält Nicotinsäureamid, Magnesium und Eisen. Sie regt die Verdauungsorgane an, hilft bei Menstruationsbeschwerden und wird bei Kreislaufstörungen, Harngrieß, Gallenkrämpfen, Wassersucht und Darmkoliken angewendet. Das ätherische Öl, das sich besonders in den Samen konzentriert, ist giftig. Daher sollten keine Samen in der Küche verwendet werden.

Petersilie wird am besten nicht gekocht (Vitaminverlust), beim Einfrieren oder Trocknen verliert sie an Aroma. Glatte Petersilie ist geschmacksintensiver als krause.

Die Wurzelpetersilie wird (wie die anderen Wurzelgemüse) in Suppen und Soßen eingesetzt.



Der lateinische Begriff von Pfefferminze ist **Mentha x piperita**.

Unsere heute am häufigsten verwendete „Pfefferminze“ erblickte 1696 offiziell im Garten eines englischen Züchters das Licht der Welt: Sie ist eine Kreuzung aus der aus dem Mittelmeerraum stammenden Grünen Minze und der einheimischen Wasserminze.

Pfefferminze ist reich an ätherischem Öl (Japanisches Heilöl), das gegen Migräne und Erkältungskrankheiten wirksam ist. Pfefferminze beruhigt den Magen, hilft bei Darmbeschwerden wie Durchfall, Erbrechen, Blähungen und regt die Produktion und Sekretion der Gallenflüssigkeit an. Ferner wird sie bei Zahnschmerzen und Entzündungen im Mund angewendet. Das Öl wird in der Süßwarenindustrie eingesetzt für Bonbons, in der Pharmaindustrie unter anderem in Zahnpasten. □



Quelle: was-wir-essen.de

Unser Gehirn - die höchste Instanz

von A. Boldischar

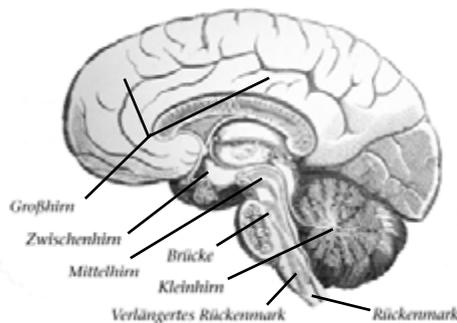
Ob du gerade ein Buch liest, Hunger verspürst oder du aufgrund eines plötzlich lautem Geräusch zusammenfährst, ein Rätsel löst, dich an die letzte Jugendfreizeit erinnern oder eine fremde Sprache lernen willst – an all diesen verschiedenen Aktionen ist immer unser Nervensystem beteiligt. Was umfasst das Nervensystem? Es wird vom Gehirn, dem Rückenmark und den peripheren Nerven (d. h. von Nerven, die vom Rückenmark z. B. in Arme und Beine ziehen) gebildet.

Wir wollen uns jetzt kurz mit dem faszinierendsten und komplexesten Teil des Nervensystems beschäftigen. Vor allem wollen wir uns ein paar interessante Forschungsergebnisse anschauen, die uns zeigen, wie wir unser Gehirn am funktionsfähigsten erhalten. Aber zuvor:

Wie sieht das Gehirn aus?

Es ist ein weiches, vielfach gefaltetes und rötlich graues Organ, das von den Schädelknochen schützend umhüllt wird. Es ist von einer dreischichtigen Membran, den Gehirnhäuten (Meningen) umgeben und hat ein Gewicht von 1,4 – 1,6 kg. Das Gehirn wird, wie auch das

Rückenmark, von einer Gehirn-Rückenmark-Flüssigkeit (Liquor cerebrospinalis) umgeben, die natürlich zum Schutz, aber auch zur Ernährung dient. Wir haben in unserem Gehirn über 100 Milliarden Nervenzellen (Neuronen) und zehn Mal so viele Gliazellen (stehen im Dienst der Neuronen, indem sie diese z.B. isolieren und ernähren).



In welche Bereiche wird das Gehirn gegliedert?

Das Gehirn wird in vier Hauptbereiche gegliedert:

- Hirnstamm (Verlängertes Rückenmark, Brücke und Mittelhirn)
- Zwischenhirn (Thalamus, Hypothalamus)
- Kleinhirn
- Großhirn

Was leistet unser Gehirn?

Im Gegensatz zu dir, schläft das Gehirn nie. Es überwacht und reguliert ständig unsere Körperfunktionen (z. B. Atemfunktion, Kreislauf und Stoffwechselprozesse). Es koordiniert alle Bewegungen im Körper und verleiht uns Menschen die Fähigkeit zu Denken, Fühlen und zur Erinnerung. Der Hirnstamm stellt die Verbindung zwischen Rückenmark und Gehirn dar. Du musst dir vorstellen, wenn in diesem Bereich eine Störung vorliegt, können Impulse, die im Gehirn entstehen, nicht mehr in den Körper gelangen. Die Patienten mit diesem Syndrom (Locked-in-Syndrom) sind bei völligem Bewusstsein, jedoch wie in einem inneren Gefängnis. In dem verlängerten Rückenmark (Medulla oblongata) befindet sich die Steuerung der Vitalfunktionen (z. B. Herz- und Atemfrequenz und zahlreiche Reflexe). Das Mittelhirn (Mesencephalon) ist ein Reflexzentrum. Durch den gesamten Hirnstamm zieht sich außerdem die Formatio reticularis, die für den Bewusstseinszustand verantwortlich ist.

Im Zwischenhirn (Diencephalon) liegt der Thalamus. Man sagt gerne, dass er „das Tor zum Bewusstsein“ darstelle, weil er der entscheidende Filter in unserem Gehirn ist. Nur die Information, die der Thalamus zum Kontrollzentrum weiterleitet, gelangt in unser Bewusstsein. Unter dem Thalamus befindet sich der Hypothalamus, der sehr wichtige Steuerungsfunktion für das vegetative Nervensystem

hat, wie z. B. die Regulierung des Hunger- und Sättigungszentrum.

Wie du in dem Bild sehen kannst, befindet sich unser Kleinhirn (Cerebellum) hinter dem Hirnstamm. Wozu brauchen wir es? Es ist ein sehr wichtiges Koordinationszentrum für Bewegungen. Du kannst es dir wie einen perfekten Architekten vorstellen, der auf Befehl des Großhirns einwandfreie Bewegungsentwürfe entwirft und sie dann wieder an das Großhirn zurückleitet, der sie dann an die Muskeln weiterleitet. Dadurch kannst du z.B. auch mit geschlossenen Augen präzise Bewegungen ausführen.

Wie der Hut eines großen Pilzes legt sich das Großhirn (Cerebrum) über die anderen Gehirnbereiche. Es ist Sitz des menschlichen Intellekts, der Gefühle und des bewussten Handelns. Es besteht aus zwei Hemisphären (Hälften), die über den Balken miteinander verbunden sind. Bei den meisten Menschen ist die linke Hemisphäre für analytisches und logisches Denken und die rechte Hemisphäre für musikalische, künstlerische Fähigkeiten, räumliches Denken und Vorstellungsvermögen verantwortlich. Die Oberfläche des Gehirns, die aus Windungen und Furchen besteht, bildet die Hirnrinde (Cortex cerebri), die nur 2–5 cm dick ist und aus grauer Substanz besteht. Hier laufen die spezifischen, kognitiven Denkleistungen des Menschen ab, die wesentlich zu seiner Persönlichkeit beitragen. Es lassen sich verschiedene Funktionsorte auf ihr lokalisieren. Im vorderen Rinden-



weit verbreiteter Irrtum, dass der Abbau der Leistungsfähigkeit des Gehirns damit zusammenhängt, dass immer mehr Gehirnzellen absterben. In der Großhirnrinde hat ein 20-jähriger ca. 23 Mrd. Nervenzellen. Im Alter verliert der Mensch aber nur etwa 10% davon. Daran kann es also nicht liegen, wenn unsere Denkleistung im Alter abnimmt. Was verfällt aber dann mit dem Altern im Gehirn und wann beginnt dieser Verfall? Man nimmt heutzutage an, dass bereits ab dem

20. Lebensjahr Kontakte zwischen den Nervenzellen (Neuronen), sog. Synapsen, verloren gehen. Dieser Verlust summiert sich und alle 10 Jahre nimmt er um 10 % zu. Die Vernetzung der Nervenzellen im Gehirn entscheidet also darüber, wie schnell wir im Denken oder im Lernen sind. Ist denn der geistige Verfall dann ein biologisches Programm, das nicht aufzuhalten ist?

Es gibt zahlreiche Programme, Bücher und Spiele – sogenanntes Gehirnjogging, das den Verfall der menschlichen Denkfabrik im Kopf aufhalten soll. Aber wie effektiv sind diese Methoden wirklich? Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass man zwar seine Fertigkeiten mit dem Spielen trainieren kann, d.h. dass man beim Spielen immer besser wird, aber man bislang keine Verbesserung der Fähigkeiten im Alltag, wie etwa einer erhöhten Denkleistung oder Merkfähigkeit, nachweisen kann.

bereich befindet sich der Funktionsabschnitt, der für Verhaltensweisen, intellektuelle Leistungen, Sprache und Motorik zuständig ist. Im mittleren Bereich befindet sich der Bereich für sensorische Informationen, Hörvermögen und im hinteren Bereich ist das Sehzentrum lokalisiert. Unterhalb der Hirnrinde befindet sich das limbische System. Es ist eine Funktionseinheit des Gehirns, das vor allem Triebhandlungen (z. B. Sexualität oder emotionelle Reaktionen) steuert, aber auch für Gedächtnisfunktionen (im Hippocampus) eine entscheidende Rolle spielt. Ereignisse, die mit starken Gefühlsregungen verbunden sind, bleiben uns dementsprechend stärker in Erinnerung.

Wie erhalten wir unser Gehirn jung und gesund?

Use it or lose it! Das gilt nicht nur für unseren Körper, sondern auch für unser Gehirn. Es ist ein

Im Folgenden seien aber drei erfolgreiche, wissenschaftlich belegte Methoden angeführt, die jeder, der sein Gehirn bis ins hohe Alter fit halten möchte, anwenden kann.

1. Forscher haben nachgewiesen, dass sich die Gehirnleistung durch rein körperliche Bewegung verbessert. Also richtiges Joggen statt Gehirnjogging, denn es scheint die Verbindungen zwischen den Nervenzellen zu vermehren und zu verbessern. Um geistig fit zu bleiben, reicht es also völlig aus, wenn man 2 oder 3 Mal die Woche einen zügigen Spaziergang macht. Der Vorteil dieser Methode ist, dass es nicht nur unser Gehirn auf Trab bringt, sondern zusätzlich unser Herz-Kreislaufsystem stärkt und unserem gesamten Körper wohl tut!

2. Die zweite Methode war für die Forscher nicht weniger überraschend. Es ist das Musizieren! Man fand heraus, dass das Erlernen eines Instruments im hohen Alter eine sehr erfolgreiche Methode ist, um sein Gehirn fit zu halten, da beim Musizieren viele Gehirnareale aktiviert werden müssen, insbesondere diejenigen, die vom Verfall am meisten betroffen sind. Studien haben bewiesen, dass Probanden, die musizieren doppelt so gut gegen Altersdemenz geschützt sind als Probanden, die beispielsweise gerne Lesen.

3. Die dritte Taktik ist besonders in einer immer mehr alternden Gesellschaft von großer Bedeutung. Viele Menschen sind im Alter einsam und das schadet unserem Gehirn. Studien haben gezeigt,

dass soziale Kontakte den geistigen Verfall und die Altersvergesslichkeit besonders gut bremsen. In der Stadt Essen beispielsweise versucht man genau das mit Erfolg umzusetzen, indem man Kindergartengruppen ins Seniorenheim kommen lässt.

Ist es nicht erstaunlich, dass nicht die aufwendigen und kostspieligen Programme und Bücher die erfolgreichen Mittel zum Gehirntraining sind, sondern gerade die vermeintlich einfachen und für jeden zugängliche Dinge. So weit reicht Gottes Gerechtigkeit.

Als Christen kennen wir jedoch noch ein Mittel, das von weit wichtigerer Bedeutung ist und von denen die meisten Wissenschaftler bislang noch nicht viel ahnen.

„Die Bibel ist das beste aller Bücher zur Ausbildung unsres Verständnisses. Durch das Forschen in ihr wird mehr als durch das Studium aller Gegenstände, die in der menschlichen Philosophie eingeschlossen sind, der Geist angeregt, das Gedächtnis gestärkt und der Verstand geschärft.“ – *Diener des Evangeliums*, S. 88. □

Quellen:

Martin Trepel (2008).

Neuroanatomie.

München: Elsevier

Dr. Hellmuth Karasek, Dr. Ulf Merbold (2006). *Mensch und Körper*. München: Wissen Media Verlag

www.studentconsult.de;

www.quarks.de;

www.diepresse.com/Gesundheit

„Ehre sei Gott in der Höhe und Frieden auf Erden und den Menschen ein Wohlgefallen.“ (Lukas 2, 14.)

Ich wollte meine Mutter besuchen, die sich immer sehr über meine seltenen Besuche freut. Obwohl ich schon einige Traktate verteilt hatte, wollte ich noch ein paar mehr verteilen und fuhr mit dem Bus eine Haltestelle weiter als nötig, um dann unterwegs jemandem zu begegnen. Ich nahm den Feldweg und sah zwei Frauen, die sich im Feld unterhielten. Ich ging zu ihnen. Nachdem ich sie erreicht hatte, bot ich ihnen jeweils ein Traktat an, welches sie auch freundlich und überrascht annahmen. Ich stellte mich als Adventistin vor und fragte, ob sie schon von uns gehört hätten.

Auf diese Frage sind schon die unterschiedlichsten Antworten gekommen. Eine Frau sagte: „Jawohl, meine Sekretärin ist Adventistin“, eine andere: „Ich war in einer adventistischen Schule“, ein weiterer Mann: „Mein Lehrer war Adventist“ usw. „Jeder, der sich mit Gott und mit der Religion beschäftigt, wüsste von ihnen“, sagten diese beiden Frauen im Feld. Dann erklärten sie mir, wieso sie so überrascht gewesen waren. Gerade haben sie sich über die letzte Seite der Bibel unterhalten und jetzt stoße ich gerade zu ihnen? Was mache ich denn überhaupt im Feld? (mit einem Blick auf meine Taschen). Ich erklärte, dass ich noch jemandem von der guten Botschaft erzählen wollte, ehe ich nach Hause gehe. Die Wortführerin sagte, dass das eine Fügung Gottes sein muss.

Sie käme jeden Tag ins Feld, um mit Gott zu reden. Andere gingen ins Kino oder verbrachten sonst sinnlos

ihre Zeit. Dafür habe sie gar nichts übrig. Die Welt ist am Ende, sagte sie. Alles hört einmal auf. Wir können uns gar nicht genug Zeit nehmen, um mit Gott zu reden und zu beten und in der Natur zu sein. Die Menschen um uns herum wären böse und voller Hass. Nur bei Gott ist alles schön. Die andere Frau bedauerte, dass sich von ihren beiden Töchtern nur eine für Gott interessiert. Nach dieser Unterhaltung ging ich sehr nachdenklich und froh weiter. Ich hatte den Eindruck, mit Gläubigen gesprochen zu haben. Nichts auf dieser Welt kann einen solchen inneren Frieden geben, wie wenn man über den Heiland spricht.

Nachdem ich bei meiner Mutter angekommen war, fragte sie gleich: „Wie war dein Tag? Hattest du Gelegenheit, jemandem vom Heiland zu erzählen?“ Freudig berichtete ich von diesen beiden Frauen, die ich traf.

Wie haben sich die Engel Gottes gefreut, (Lukas 2; Das Leben Jesu, Kapitel 2), als sie die Hirten auf dem Felde vorgefunden hatten, die über das Kommen Jesu gesprochen haben. So freut sich auch heute der ganze Himmel über einen Sünder, der über den Heiland spricht.

Mir ist die erste Frau in der Zwischenzeit des Öfteren begegnet. Sie geht viel spazieren. Und jedes Mal konnten wir zur beiderseitigen Zufriedenheit geistige Themen besprechen. Die Liebe Gottes ist unerschöpflich, und sie verbindet die Menschen schon hier auf Erden, sowie in alle Ewigkeit.

Möge der Geist Gottes allen aufrichtigen Menschen nachgehen, damit sie eines Tages auf ewig bei ihm sein können.

Dein bester Freund

Hast du einen „besten“ Freund/ eine „beste“ Freundin? Was magst du am meisten an ihm oder ihr? Vielleicht magst du ihn oder sie, weil sie freundlich und lustig sind. Aber wenn sogar dein Freund alle diese großartigen Qualitäten hat, gibt es Zeiten, wenn er dich enttäuschen kann. Vielleicht wirst du sogar deine Freundschaft abbrechen, wenn du herausfindest, dass dein Freund nicht liebenswürdig genug ist. Aber so sind menschliche Freunde. Sie sind nicht vollkommen.

Wir alle haben aber einen Freund, der dich nie enttäuschen wird. Er ist nie zu beschäftigt. Du kannst ihn zu jeder Tages- und Nachtzeit anrufen. Er versteht, wie du empfindest und hat eine Lösung für jedes Problem. Dieser Freund ist Jesus Christus, Immanuel, Gott mit uns. Gott liebte uns so sehr, dass er seinen Sohn auf diese Erde gesandt hat, um uns zu lehren, wie wir so sein können wie er. Bitte deine Eltern, dass sie dir jeden Tag von Jesu erzählen. Es reicht nicht, nur einmal in der Woche in der Gemeinde, oder in der Morgen- und Abendandacht von Gott zu hören. Du musst ihn selbst kennen lernen. Er ist genauso wirklich, wie es dein irdischer Freund ist.

Wie viel Zeit verbringst du mit deinem besten Freund? Vielleicht eine oder mehrere Stunden jeden Tag? Wenn du möchtest, dass Jesus dein

bester Freund wird, musst du täglich Zeit mit Ihm verbringen. Jeden Morgen ruft er dich sanft: „Sei stille und wisse, dass ich Gott bin.“ Antworte seinem Ruf, indem du auf ihn hörst. Unterhalte dich mit Gott im Gebet und lasse dir durch sein Wort die Antworten geben.

Sei nicht damit zufrieden, ein schnelles Eine-Minute-Gebet zu sprechen. Nimm dir Zeit und sag ihm alles, was du deinem besten Freund sagen würdest: Deine Pläne für den Tag, deine Sorgen, deine Hoffnungen und Freuden. Dann bitte ihn, dir zu zeigen, ob er möchte, dass du deine Pläne änderst. Frage ihn, ob er dir hilft, die Unterweisung in Jakobus 1, 19 zu befolgen:

„Darum, liebe Brüder, ein jeglicher Mensch sei schnell, zu hören, langsam aber, zu reden, und langsam zum Zorn.“ □



Bilder von der Konferenz in Lindach

